



給食だより

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるようになりましたね。あっという間に、今年最後の月になりました。クリスマスとお正月と楽しみがいっぱいの12月です。これから迎える新年を元気に過ごす為にも、バランスの良い食事を心がけ体調を崩さずに新しい年を迎えましょう。

風邪に負けない体づくり！



風邪の原因のほとんどはウイルスの感染です。私たちの体にはウイルスから体を守る免疫細胞が備わっており、外から侵入したウイルスを撃退してくれます。しかし気温の変化が激しくなる冬は、体温の低下とともに免疫細胞の働きも低下し、ウイルスを追いつけなくなってしまいます。以下のポイントに注意して、免疫力を高めていきましょう！

免疫力UPのポイント*



たんぱく質とビタミンが重要☆

たんぱく質は、のどや鼻などの粘膜を作ってくれる大事な栄養素です。さらに、たんぱく質からは免疫力に貢献するアミノ酸を摂取することができます。

アミノ酸「シスチン」「テアニン」

鶏肉や肉類・大豆に豊富に含まれる「シスチン」と、緑茶のうまみ成分としてしられる「テアニン」は、私達の免疫に働きかけてくれるアミノ酸です。

ビタミンA・C・E・D

身体の調子を整える機能を持つビタミン類は免疫機能低下防ぎます。ビタミン類は緑黄色野菜や魚(ウナギ・鮭いわし)レバーやアーモンドに多く含まれているので積極的に摂取しましょう。

たんぱく質を取って、たくさんアミノ酸を作ろう☆

今月の食育おにぎり



13日の鮭おにぎりです。
食育でおにぎりを握ってきました。
子ども達も上手に握れるようになってきました。
是非、ご家庭でもおにぎりを握る機会を作ってみてください。(*^-へ^-*)



食育活動

らいおん組さんは11日にスーパーカスミでの食育体験があります。カスミを見学することができ、栄養についてのお話も聞けます。
25日はお楽しみ会です
4・5歳はバイキングになります。楽しみましょう

